



ПОЛЬЗА МАНГО ОТ РАКА

Плод манго богат бета-каротином и витамином С. Спелая мякоть этого фрукта легко переваривается, а содержащийся в ней бета-каротин легко усваивается в организме, где превращается в витамин А.

Витамин С и бета-каротин относятся к антиоксидантам. Хотя некоторые вещества этой группы производятся в организме человека, дополнительное поступление антиоксидантов с пищей стимулирует защитные силы и помогает предотвратить повреждения клеток, вызываемые свободными радикалами. Последние могут стать причиной некоторых форм рака.

Впрочем, плоды манго содержат слишком много сахара: в плоде среднего размера его около 14%. Поскольку в них к тому же еще много кислоты, при слишком частом употреблении плодов могут пострадать зубы.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: info@hijama-sunna.ru

